

～暑い夏を快適に過ごせるよう運動しましょう～

夏の健康応援プログラム

美姿勢コンディショニング教室

寝苦しい熱帯夜も睡眠の質を上げて！痩せる！！

☆寝つきの悪さや中途覚醒、寝起きの悪さに悩んでいる方へ！

上質な眠りへと導く美姿勢コンディショニングで睡眠の質を高め、
秋に向けた健康美人を目指しましょう！

と き：毎週木曜日 19時45分～20時45分

開講日：7/13から9/21まで(全10回)

【休講日 8/3】

料あ金：6,000円(初回はお試し体験料金 600円)

定あ員：20名

持ち物：運動しやすい服装、タオル、水分補給用飲料



皆勤賞の方には
ささやかなプレゼントを♪

さわやか健康教室

女性限定の運動教室

☆暑い夏の午後こそ、からだと気持ちを動かしましょう！

運動不足解消と脳の活性化でスッキリさわやか♪♪体力に

自信のない方、これから運動を始めようと思っている方大歓迎♡

と き：毎週金曜日 13時30分～14時30分

開講日：7/7から9/15まで(全10回)

【休講日 8/11】

料あ金：5,000円(初回はお試し体験料金 500円)

定あ員：25名

持ち物：運動しやすい服装、内履き、タオル、水分補給用飲料



※期間の途中からの参加もOKです！

教室の参加申込み・お問い合わせは、体育館窓口及び下記の電話番号まで

長岡市浦体育館

TEL 0258-92-6910

指定管理者：越路スポーツ振興グループ

開館時間 8時30分～22時

住所 〒949-5406

長岡市浦4802番3号

休館日 毎月第3日曜日17時から
翌日17時まで